

Communications Team

401 Fifth Avenue South, Suite 1300
 Seattle, WA 98104-1818
206-296-4600 Fax 206-296-0166
 TTY Relay: 711
www.kingcounty.gov/health



ਫਲੂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ

ਅਰਾਮ ਕਰੋ, ਜਲਪਾਨ ਕਰੋ, ਸਚੇਤ ਰਹੋ

- **ਅਰਾਮ** ਬਹੁਤ ਜਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਿੰਨਾ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਰਾਮਦਾਇਕ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਰੱਖੋ।
- **ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਲਪਾਨ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ।**
 - ਅਕਸਰ ਥੋੜੀ-ਥੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ, ਭਾਵੇਂ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਪਿਆਸ ਮਹਿਸੂਸ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ। ਕੋਈ ਵੀ ਜਿਸਨੂੰ ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵਿਚ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਸ਼ੀਲਤਾ, ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਘੱਟ ਆਉਣਾ ਆਦਿ ਲੱਛਣ ਦੇਖੋ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
 - ਜੇ ਰੋਗੀ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਦਿੱਤਾ "ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਪੁਸ਼ਟੀ ਭਾਗ" ਦੇਖੋ।
- **ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਸਚੇਤ ਰਹੋ।** ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ:
 - ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਐਂਖਿਆਈ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਆਉਂਦਾ ਹੈ
 - ਚਮੜੀ ਜਾਂ ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਨੀਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
 - ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਖੂਨ ਆਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ
 - ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਪੀੜ ਜਾਂ ਦਬਾਅ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ
 - ਨਿਰਜਲੀਕਰਨ (ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ) ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਚੱਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਨਹੀਂ ਲੈ ਪਾਂਦਾ
 - ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਜਾਪਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜਵਾਬੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ
 - ਵੱਟ ਜਾਂ ਕੜਵੱਲ ਹਨ
 - ਸੁਧਰਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਹਾਲਤ ਹੋਰ ਮਾੜੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
 - ਜੇ 2 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੇਤੇ ਸਿਸ੍ਤੂ ਵਿਚ ਬੁਖਾਰ, ਘੱਟ ਖਾਣਾ, ਇਕ ਦਿਨ ਵਿਚ 3 ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਆਉਣਾ, ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਹਨ

ਦਵਾਈਆਂ

- ਬੁਖਾਰ, ਦੁਖਦੇ ਗਲੇ ਅਤੇ ਸਧਾਰਨ ਥੋੜ੍ਹਾ ਲਈ ਇਬੂਪਰੂਫਨ ਜਾਂ ਅਸੋਟਾਮਿਨੋਫਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਇਨਫਲੂਏਨਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਅਸਕਾਂ ਲਈ ਐਸਪਿਰਿਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਰੇਈਜ਼ ਸਿਨਡ੍ਰੋਮ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਇਕ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ।

ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਅਤੇ ਆਹਾਰ ਪੁਸ਼ਟੀ

- ਜੇ ਬੀਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਜਿਹੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਚੀਜ਼ੀ ਅਤੇ ਨਮਕ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸੋਰਬਾ, ਸਪੇਰੇਟ ਡਿੱਕਜ਼ (ਅੱਧਾ ਉਹ ਅਤੇ ਅੱਧਾ ਪਾਣੀ ਮਿਲਾ ਕੇ ਸੰਘਣਾ ਜਾਂ ਮੱਧਮ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ) ਅਤੇ ਸੋਡਾ ਆਦਿ, ਪਰ ਖੁਰਾਕ ਪਾਨ ਨਹੀਂ, ਸਮੇਤ, ਠੋਸ ਆਹਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- ਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਉਲਟੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 1 ਘੰਟੇ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਜਾਂ ਭੋਜਨ ਨਾ ਦਿਓ। ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਬੋੜੀ-ਬੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਾਫ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦਿਓ। ਹਰ ਵਾਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਉਲਟੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੋਰ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕ ਘੰਟੇ ਲਈ ਪੇਟ ਨੂੰ ਅਰਾਮ ਦਿਓ।
- ਬੱਚੇ ਜੇ ਮਾਂ ਦਾ ਢੁੱਧ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਢੁੱਧ ਪੀਣ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਉਲਟੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੋੜੀ-ਬੋੜੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਢੁੱਧ ਦਿਓ।

ਹੋਰ ਵਿਸਤਾਰ ਵਿਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਦੇਖੋ: www.kingcounty.gov/health